

a cura di **Camilla Corradi**

MENOPAUSA

**La Via Naturale
Rinforza il tuo organismo
con l'aiuto di funghi
medicinali e altri rimedi**

Stefania Cazzavillan
213 pagine
2019, Macro Edizioni

Stefania Cazzavillan - biologa ricercatrice, membro del GSMI (Gruppo di Studio di Medicine Integrate) e parte integrante dell'International Mycotherapy Institute (IMI) di cui è presidente dal 2008, diplomata cum laude anche presso la Libera Università Italiana di Naturopatia Applicata e autrice di numerose pubblicazioni scientifiche nazionali e internazionali - in questo libro (pubblicato da Macro Edizioni) offre una soluzione naturale ai tanti disturbi che colpiscono le donne in menopausa. Un libro per tutte le donne che spiega in maniera accurata ed esaustiva cosa succede nel loro corpo durante la menopausa e come affrontarla senza sconvolgere i



naturali equilibri con particolare attenzione alla Micoterapia. Attraverso un percorso che illustra quello che succede a livello fisiologico, l'autrice si propone di aiutare le donne ad affrontare questa fase in maniera indolore e delicata. La menopausa è infatti una condizione naturale molto importante nella vita di una donna in cui avviene una profonda trasformazione fisica, emotiva e spirituale... Con questo libro Stefania Cazzavillan intende dunque aiutare la donna ad affrontare questa fase della vita con un'attitudine di serena accoglienza e tranquillità, ovvero come un periodo di cambiamento che producendo evoluzioni, può portare a un nuovo inizio e a nuove opportunità. Cos'è la menopausa, quali sono le modificazioni ormonali a cui l'organismo va incontro e le cause che portano allo sviluppo dei diversi sintomi, la menopausa secondo la Medicina Tradizionale Cinese, i vari rimedi di tipo naturale per curare i sintomi, la Micoterapia in menopausa, gli strumenti e le pratiche di intervento immediato. Questi i principali argomenti trattati all'interno dell'interessante e utile volume, la cui autrice rappresenta senza dubbio uno dei nomi di riferimento a livello nazionale per quanto riguarda la tematica dei funghi per la salute umana. Un'opera scientifica, con richiami puntuali a concetti, tecniche ed esperienze che si rifanno all'antica medicina orientale, alla millenaria terapia con i funghi, alla fitoterapia occidentale e orientale, all'alimentazione tradizionale confrontata con le recenti acquisizioni in tema di dietetica.

DIETASALUTE

**L'alimentazione
per dimagrire, prevenire,
restare in forma**

Raffaella Canello e Cecilia Invitti con Pierangelo Garzia e Edoardo Rosati
240 pagine
2019, Sperling & Kupfer

Ogni interazione con il cibo è un momento fondamentale per la nostra salute e per prenderci cura di noi stessi, perché ogni scelta alimentare influisce sull'organismo, sul peso e sul nostro benessere. In questo senso il cibo può essere una vera e propria «medicina». Nell'attuale caos di indicazioni alimentari e teorie nutrizionali, questo volume, edito da Sperling & Kupfer in collaborazione con l'Istituto Auxologico Italiano, centro di eccellenza nel campo della cura dell'obesità, delle malattie metaboliche e delle patologie correlate, rappresenta un faro che mette in luce tutte le risposte scientifiche riguardo ai dubbi più controversi. Raffaella Canello, biologa nutrizionista, e Cecilia Invitti, medico specialista in endocrinologia, due dottoresse del prestigioso Istituto Auxologico Italiano, insieme al responsabile dell'Ufficio Stampa dell'IRCCS Istituto Auxologico Italiano Pierangelo Garzia e al medico e giornalista scientifico Edoardo Rosati, spiegano in modo chiaro e inequivocabile come mantenere la salute e il peso ideale e prevenire le malattie attraverso la dieta e lo stile di vita. Basandosi sulle evidenze scientifiche e le ricerche più recenti, smantellano mode e miti, forniscono una preziosissima bussola per evitare



fake news ed errori, e propongono un programma calibrato e sicuro senza rinunce per il gusto e i piaceri della tavola. Come scrive nella sua prefazione il professor Gianfranco Parati - Direttore scientifico dell'IRCCS Istituto Auxologico Italiano e Professore ordinario di Medicina cardiovascolare all'Università di Milano-Bicocca - «le informazioni offerte da questo volume sono basate su osservazioni scientifiche solide, anche se presentate in maniera accessibile, e si propongono di offrire una guida affidabile e seria verso una alimentazione corretta, in alternativa a molti suggerimenti che nel nostro tempo circolano sui media, per lo più classificabili come «miti o leggende». Le autrici dunque, attraverso quest'opera, non intendono proporre la «solita» nuova dieta, né lanciare l'ennesimo programma alimentare dagli immediati poteri «miracolosi» sul girovita. L'obiettivo, decisamente più alto e ambizioso, è invece quello di fornire uno strumento sicuro per scansare le conseguenze di un'alimentazione affrontata superficialmente, senza le dovute precauzioni, che sia immune ai guasti perpetrati dai trend del momento e dagli improvvisati «guru del cibo» che spuntano sui social media come funghi.